



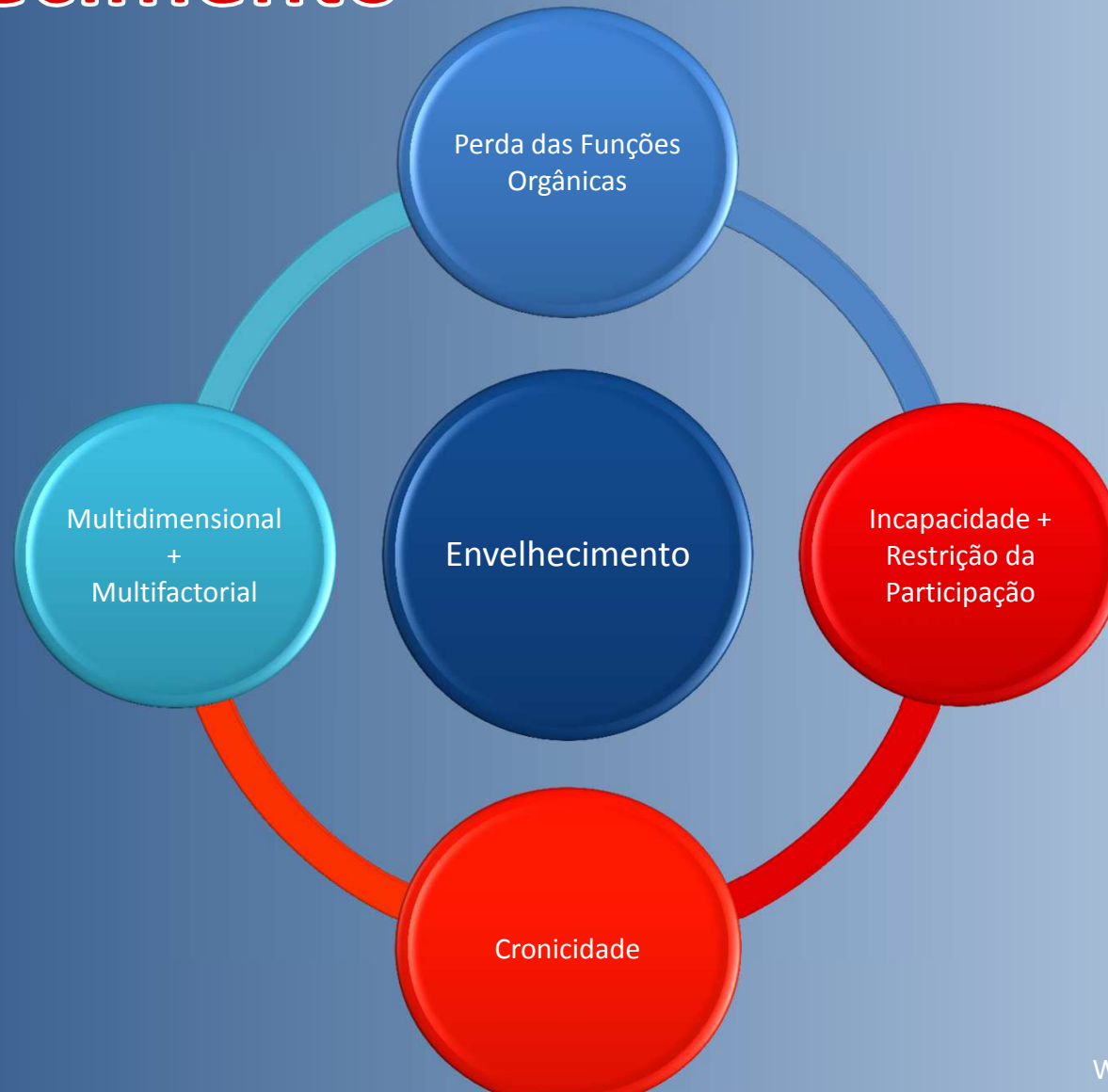
Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias

X Curso Pós-Graduado sobre Envelhecimento – Geriatria Prática

Qualidade de Vida da População Idosa em Tratamento de Hemodiálise

– Papel da Fisioterapia –

Envelhecimento



Processo de Hemodiálise

Sedentarismo



Funcionalidade



Qualidade de Vida



Fisioterapeuta na Equipa Técnica



Exercício Terapêutico



Efeitos do Exercício Terapêutico



Chen JL, Godfrey S, Ng TT, Moorthi R, Liangos O, Ruthazer R, et al, 2010; Johansen KL, 2007; Kosmadakis GC, Bevington A, Smith AC, Clapp EL, Viana JL, Bishop NC, et al, 2010; Majchrzak KM, Pupim LB, Flakoll PJ, Ikizler TA, 2008; Parsons TL, Toffelmire EB, King-VanVlack CE, 2006; Reboredo M, Henrique DM, Faria R S, Chaoubah A, Bastos MG, de Paula RB, 2010; Storer TW, Casaburi R, Sawelson S, Kopple JD, 2005

Efeitos do Exercício Terapêutico



Objetivos



Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde (SF – 36)



Tolerância ao Esforço (Escala de *Borg*)

Força Muscular (Repetições Máximas)

Independência nas Avd's (Índice de *Barthel*)



Dor (Escala Numérica de Dor)

Níveis de Depressão e Ansiedade (EADS-21)

Sensibilização e Promoção do Exercício (Questionário de Conhecimentos)

Estratégias de Intervenção

Sessões de
Exercício

Ações de
Sensibilização

Sessões de Exercício

5 semanas
3 x/semana
2 primeiras horas de hemodiálise




Exercício aeróbio + resistência de
apoio individualizado



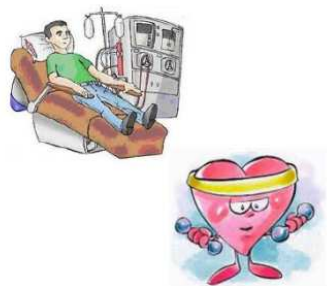
Progressão:
Repetições Máximas + Tolerância
ao Esforço




Ações de sensibilização


Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias


Mexer Para Viver!




Qual a importância do exercício físico?



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias

O que posso fazer?



Exercícios simples que pode realizar em casa...


Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias


Unidade Local de Saúde
de Castelo Branco, EFE

O que sinto, o que sei, o que penso? - 3ª Acção de Sensibilização

A presente acção de sensibilização tem como objectivos:

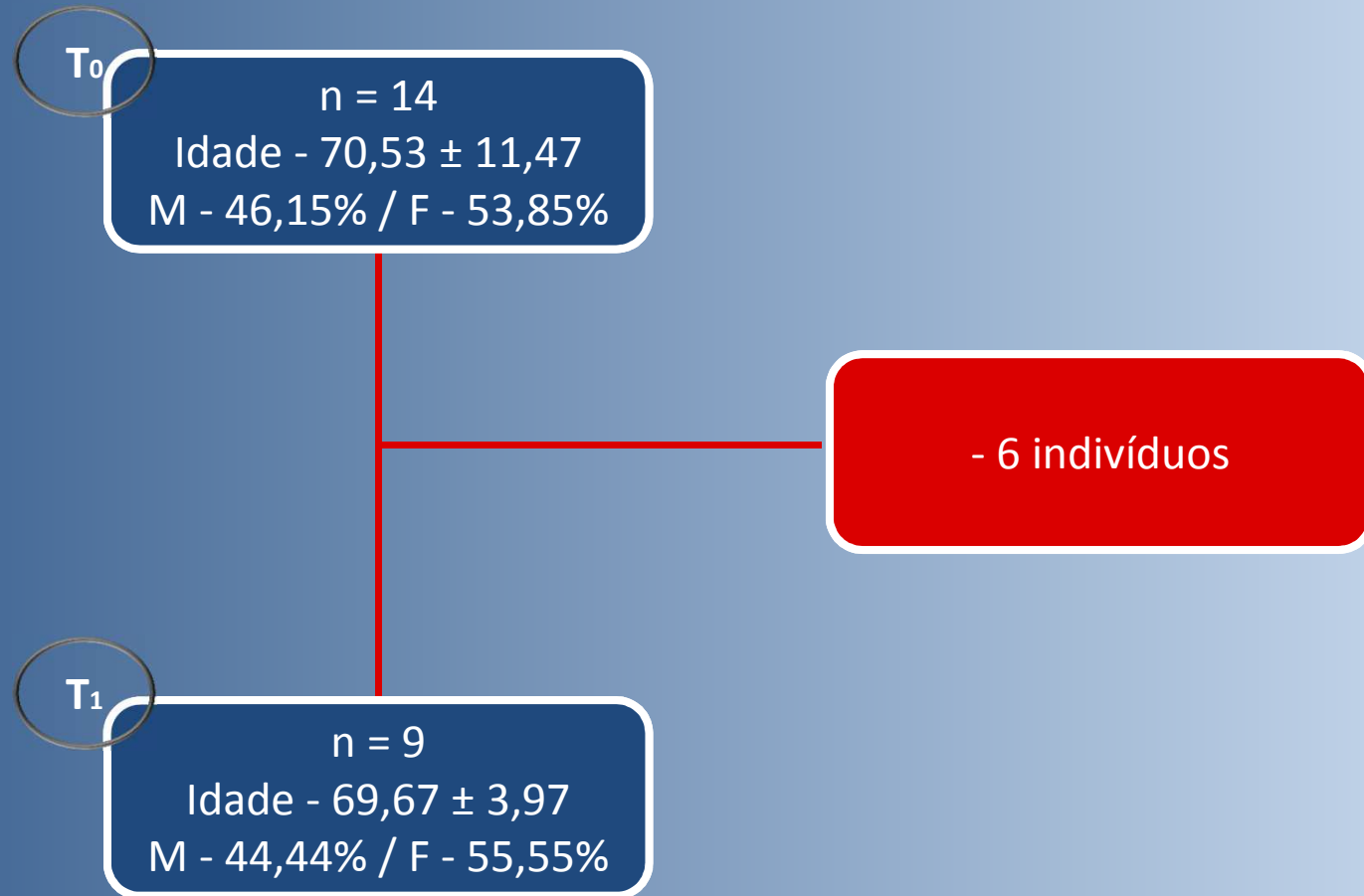
- Avaliar subjectivamente a satisfação e sentimento de utilidade das sessões de exercício desenvolvidas;
- Averiguar se os utentes têm realizado exercício além do período de hemodialis.
- Esclarecimento de possíveis dúvidas acerca dos benefícios da realização de exercício e sobre a forma de execução dos exercícios que constam no panfeto entregue na acção de sensibilização anterior;
- Promover a actividade em detrimento dos períodos de sedentarismo que se verificam após a hemodialis.

De modo a concretizar esta acção os responsáveis pelo projecto dirigiram-se a cada indivíduo e conversaram com o mesmo, tendo como orientação o seguinte guião:

- O que pensa destas nossas sessões?
- Gosta de fazer exercício? Como se sente ao fazê-lo?
- Tem sentido que consegue fazer mais coisas no seu dia-a-dia? Houve alguma alteração nas suas tarefas? Faz tanto quanto quer?
- E os exercícios? Têm-os feito? Consegue fazer todos, ou há algum que é mais difícil?
- Depois de sair da hemodialis que faz no resto do dia? E nos outros dias em que não tem dialise, que faz?
- Existe alguma dúvida em relação ao que temos feito?
- O que gostaria que fizéssemos? Tem alguma sugestão? Existe algo a melhorar?

Elaborado por:
Estanislau Diogo Branco e Paulo Clemente

Caracterização da População



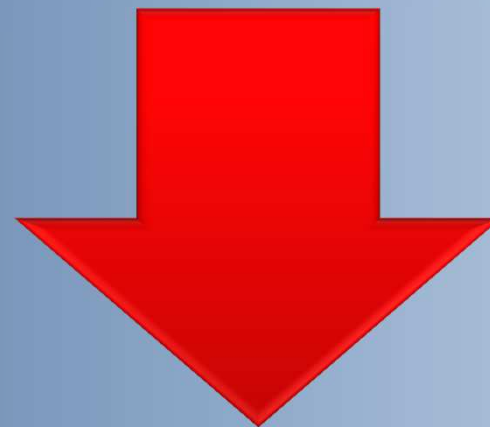
Resultados

	T0	T1	p(T0 - T1)
Escala de Borg	0,89 ± 0,34	0,39 ± 0,16	0,066
Repetições Máximas Membro Superior	7,00 ± 9,19	12,00 ± 11,19	0,011*
Repetições Máximas Membro Inferior	8,00 ± 11,96	15,00 ± 15,28	0,011*
Escala Numérica de Dor	4,89 ± 0,92	2,11 ± 0,46	0,011*
Índice de Barthel	90,00 ± 4,10	93,67 ± 3,59	0,248
Escala de Ansiedade, Depressão e Stress	25,67 ± 6,20	12,44 ± 3,57	0,139
Questionário de conhecimentos	8,11 ± 0,48	9,89 ± 0,11	0,016*
*Significado estatístico p<0,05			



Possível contributo para a QVRS;
Sessões de exercício de apoio individualizado;
Integração com o apoio das equipas médica e enfermagem.

Tempo de intervenção reduzido;
Falta de equipamentos;
Avaliação da QVRS.



Referências Bibliográficas

Afshar R, Shegarfy L, Shavandi N, Sanavi S. Effects of aerobic exercise and resistance training on lipid profiles and inflammation status in patients on maintenance hemodialysis. *Indian J Nephrol.* 2010 Oct;20(4):185-9.

AGE, European Older People's Platform EuroHealthNet, WHO, World Health Organization, Ageing and Life Course, Austrian Health Promotion Foundation, National Institute of Public Health, the Czech Republic, The Health Development Agency, et al. *Health Ageing – A Challenge For Europe.* The Swedish National Institute of Public Health, 2006:29.

Bennett PN, Breugelmans L, Barnard R, Agius M, Chan D, Fraser D, et al. Sustaining a hemodialysis exercise program: a review. *Semin Dial.* 2010 Jan-Feb;23(1):62-73.

Chen JL, Godfrey S, Ng TT, Moorthi R, Liangos O, Ruthazer R, et al. Effect of intra-dialytic, low-intensity strength training on functional capacity in adult haemodialysis patients: a randomized pilot trial. *Nephrol Dial Transplant.* 2010 Jun;25(6):1936-43.

Johansen KL. Exercise in the end-stage renal disease population. *J Am Soc Nephrol.* 2007 Jun;18(6):1845-54.

Kosmadakis GC, Bevington A, Smith AC, Clapp EL, Viana JL, Bishop NC, et al. Physical exercise in patients with severe kidney disease. *Nephron Clin Pract.* 2010;115(1):c7-c16.

Referências Bibliográficas

Majchrzak KM, Pupim LB, Flakoll PJ, Ikizler TA. Resistance exercise augments the acute anabolic effects of intradialytic oral nutritional supplementation. *Nephrol Dial Transplant*. 2008 Apr;23(4):1362-9.

Ministério da Saúde. Manual de Boas Práticas de Hemodiálise Lisboa: Diário da Republica; 2000.

Parsons TL, Toffelmire EB, King-VanVlack CE. Exercise training during hemodialysis improves dialysis efficacy and physical performance. *Arch Phys Med Rehabil*. 2006 May;87(5):680-7.

Reboredo M, Henrique DM, Faria R S, Chaoubah A, Bastos MG, de Paula RB. Exercise training during hemodialysis reduces blood pressure and increases physical functioning and quality of life. *Artif Organs*. 2010 Jul;34(7):586-93.

Storer TW, Casaburi R, Sawelson S, Kopple JD. Endurance exercise training during haemodialysis improves strength, power, fatigability and physical performance in maintenance haemodialysis patients. *Nephrol Dial Transplant*. 2005 Jul;20(7):1429-37.

WHO. Men Ageing and Health. World Health Organization, 1999.

Autoria de:

Diogo Branco¹; Paulo Clemente¹ & Vítor Pinheira^{2,3}

Filiação:

¹ Fisioterapeutas – Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – Instituto Politécnico de Castelo Branco

² Fisioterapeuta – Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – Instituto Politécnico de Castelo Branco

³ Doutorando em Gerontologia no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto

Obrigado pela Atenção!
